

Bezpieczeństwo i higiena pracy przy komputerze:

1. Ekran nie powinien odbijać światła - dlatego też ważne jest ustawienie go pod odpowiednim kątem w stosunku do jego źródeł.
2. Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm. Chodzi tu o możliwość ułożenia na biurku dłoni. Pisanie z rękami bez oparcia jest bardzo uciążliwe dla użytkownika.
3. Odległość ekran-użytkownik powinna wynosić co najmniej 40 cm (przedział to 40-75 cm).
4. Górna krawędź monitora nie powinna znajdować się powyżej linii wzroku użytkownika.
5. Wilgotność powietrza nie powinna być mniejsza niż 40% - chodzi tu o to, że w trakcie korzystania z komputera oczy mocno się wysuszają, dlatego ważne jest zapewnienie pewnego poziomu wilgotności w pomieszczeniu.
6. Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąt prosty pomiędzy ramieniem a przedramieniem użytkownika.
7. I najważniejsze: robić co najmniej 10 minut przerwy na każdą godzinę pracy na komputerze.
8. Korzystaj z przerw. Nie spędzaj ich przed monitorem, najlepiej jest wstać i poruszać się trochę. Dobrze jest wtedy zamknąć oczy na jakiś czas lub popatrzeć na coś zielonego - ten kolor wpływa kojąco na zmęczone źrenice.
9. Spróbuj wprowadzić do swojego reżimu pracy system tzw. mikroprzerw. Chodzi tu o króciutkie przerwanie zajęć (np. na kilkadziesiąt sekund), w trakcie którego wykonuje się specjalne ćwiczenia rozluźniające mięśnie i relaksujące oczy.
10. Ustaw optymalną dla danego monitora (i karty graficznej) rozdzielczość. Jeśli chodzi o częstotliwość odświeżania, lepiej nie schodzić poniżej 85Hz.
11. Zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia.
12. Staraj się utrzymywać wyprostowaną sylwetkę (kąt 90 stopni), ręce wygodnie opieraj o blat biurka.
13. Optymalnym ustawieniem monitora jest odchylenie go lekko do tyłu i ustawienie tak, aby był idealnie przed użytkownikiem.
14. Głowę powinno się trzymać prosto, nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą spowodować uciążliwe bóle mięśni.
15. Przy pracy z laptopem zaleca się ustawienia go na biurku, a nie na kolanach. Dodatkowo warto podłączyć osobne peryferia - myszkę i klawiaturę.
16. Szczególną uwagę należy zwracać na ułożenie dłoni na myszce - wieloletnie błędne użytkowanie może doprowadzić do tzw. zespołu cieśni nadgarstka. Warto przemyśleć zakup specjalnej podkładki, która zawiera wyprofilowaną podpórkę pod dłoń.
17. Jeśli twoja praca wymaga od ciebie długotrwałego używania komputera, w czasie wolnym wybierz inne aktywności, nieangażujące wzroku.